

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186	
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81	
		Kopā:				28.3	26.5	94.4	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470	
		Svaigu gurķu šķēlītes	A01	50	0.5	0.1	0.9	7	
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73	
Kopā:				32.6	25.5	103	772		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217	
		Kartupeļu biezenis		A07	200	4.2	0.5	28.1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	80	0.9	2.4	6.2	50	
		Cepumu-skābā krējuma deserts		60	2.7	10.7	17.9	179	
		Saldā dzērveņu mērce	A01	120	0	0	18.2	73	
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81	
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52	
		Kopā:				20.8	30.2	107.7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi	150		4.7	0.6	45.2	205	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21	
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81	
		Piens*		A07	150	4.8	3	6.8	73
		Kopā:				29	30.9	87.7	745
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		A01,A07	170/30	14.2	12.3	39.3	325
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	100		1.2	4.2	4.2	59	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu		A07	120	4.6	2.2	17.3	107
		Kopā:				29.8	27.2	99.5	762

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9. klase	700-960	18-36	23-37	79-144